

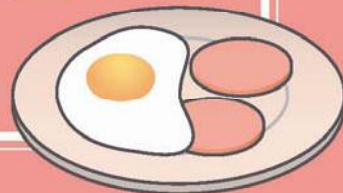
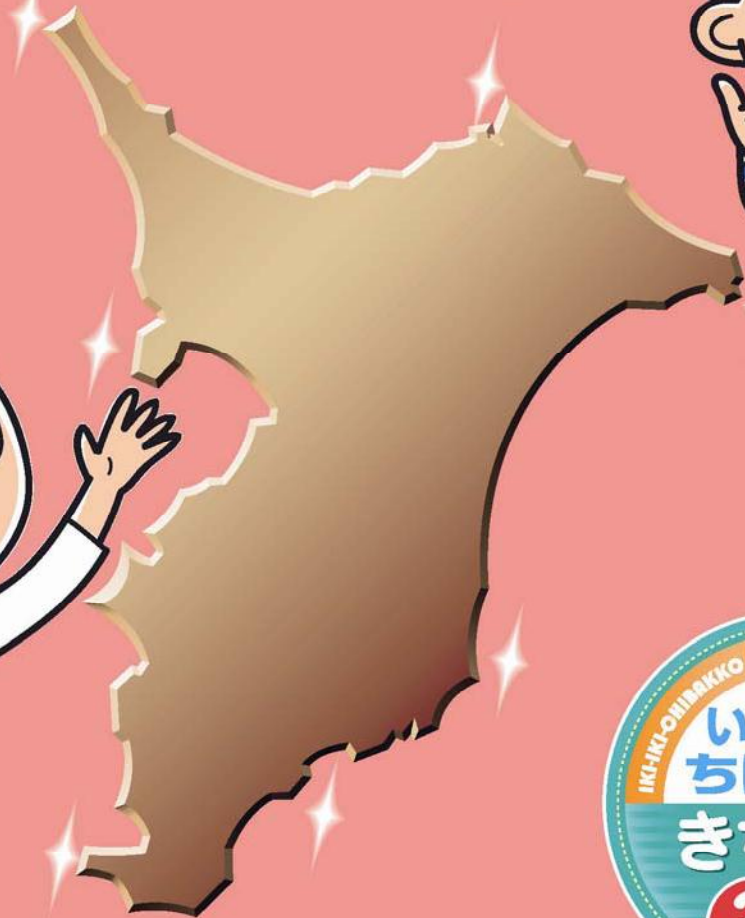


CHIBA KIDS "SHOKU" NOTE



# いきいき ちばっ子

★5・6年生用★



## はじめに (お家の方へ)

今、日本では人生80年時代といわれ、世界一の長寿国となりました。しかし一方で、認知症や寝たきりなどで介護を必要とする方も増えてきています。

このような中で私たちは、自立して生活できる期間(健康寿命)と平均寿命との差が可能な限り縮まるよう努める必要があります。

その実現に向けては、子どものころから「バランスのよい食事」、「十分な休養・睡眠」、「適切な運動」という健康三原則を踏まえて調和のとれた生活を実現し、習慣化を図ることが大切です。

本書は、子どもたち一人一人が楽しく「食」について学びながら、自らの食生活を振り返り、より望ましい食習慣を身につけられることを願って作成しました。

食育は、生きる上での基本であり、知育、徳育及び体育の基礎となるべきものです。

学校と保護者が一体となって、生涯にわたって健全な心と身体を培い豊かな人間性を身に付けた“いきいきちばっ子”をはぐくむ一助になれば幸いです。

## 【目次】

1	ここからスタート 食生活 <sup>しん</sup> 診断 ……………	1
2	今朝の食欲 <sup>よく</sup> はどう?……………	2
3	楽しく、おいしく、バランスよく食べよう ……………	6
4	かしこく食べよう 楽しいおやつ……………	10
5	よくかんで パワーアップ!!……………	12
6	「食」を極めよう!(食の自由研究)……………	16
7	食べものの「旬」 <sup>しゅん</sup> って何だろう?……………	18
8	オリジナル弁当をつくろう……………	20
9	感謝の気持ちを伝えよう(会食の計画)……………	25
☆	食生活ロングラン記録表	